7/7/2003



రోగము – నివారణ

అఖిల

అఖిల భారత పత్రిక

జూలై 2003

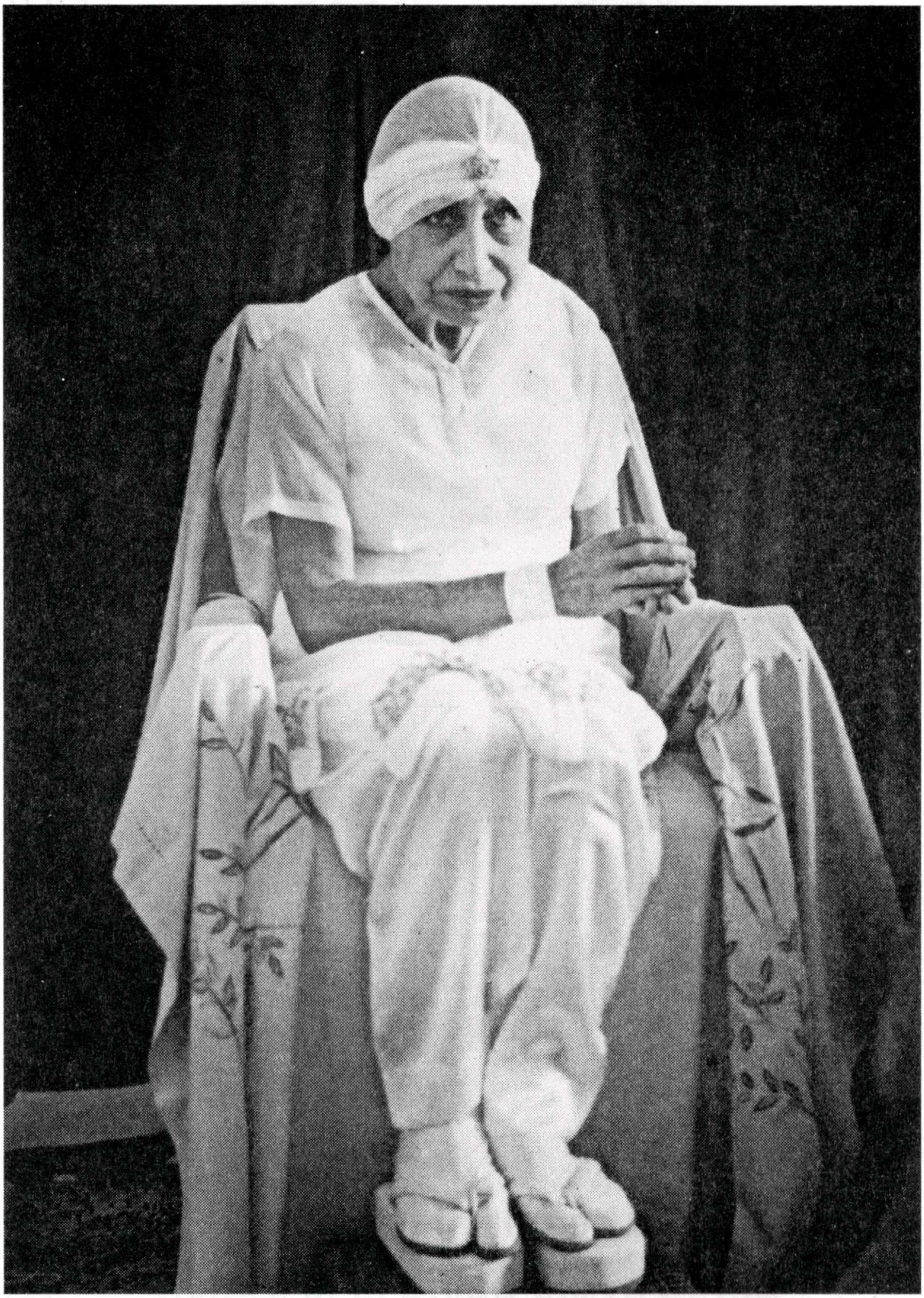
రోగము – నివారణ

7/7/2003.

శ్రీమాత ప్రవచనములు

To be cured is good,
but to avoid being ill is better.

– The Mother



THE MOTHER
At the Ayurvedic Section of the Ashram
on its first anniversary: 22.2.1958

1

భూలోకచరిత్రలో మన మిపుడొక మంచిముహూర్తంలో, ఒక యుగసంధిలో వున్నాము. అనంతకాలవాహినిలో ఇది ఒక్క క్షణమే కావచ్చుకాని మానవజీవితంతో పోల్చి చూచినట్లైతే ఎక్కువే. ఒక నూతనసృష్టి రాబోతోంది. ఈ నూతనసృషి కోసం భౌతిక పదార్థం మారుతోంది. కాని మానవశరీరం తన జడత్వమువలన ఈ మార్పును తట్టుకోలేక దానిని ప్రతిఘటిస్తోంది. తత్కారణంగా ఇంతవరకు కనివిని ఎరుగని క్రొత్త క్రొత్త రోగాలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. అవి వైద్యులకు కూడ లొంగుటలేదు.

దీనికి పరిష్కారమేమిటో కనుక్కోవాలి. సృష్టిని పరిణమింపజేస్తున్న ఆ దివ్యశక్తులతో మనం సహకరించాలి. *ఎంతో నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా, విశ్వాసపూర్వకంగా ఆ శక్తులను మనలోకి ఆహ్వానించాలి!*

(*CWM* Vol. 16, p. 421)

Good health is the exterior expression of an inner harmony.

భయమే మూలకారణం

వ్యాధికి భయమే మూలకారణమట. వైద్యులు వ్యాధులకు ఏవేవో కారణాలు చెప్పవచ్చు. కాని నిజమైన కారణం నీ అవచేతనలో (subconscient fear) దాగివుంటుంది. నీకు జబ్బు నయం కావాలంటే నీ జబ్బును గురించి అదేపనిగా ఆలోచించకూడదు. దైవానుగ్రహము వున్నది కనుక నీకింక భయమెందుకు? నీ సంరక్షణ అంతా ఆ దైవానికే వదిలేసేయాలి. — సంపాదకుడు

2

నీ బాధ లన్నిటికీ మూలకారణం భయమే – అందుకని నువ్వసలు భయపడకూడదు. నిజానికి నూటికి తొంభైపాళ్లు రోగాలన్ని శరీరంలో దాగివున్న భయంనుంచే ఉత్పన్నమౌతాయి. శరీరానికి ఎంత చిన్నబాధ కలిగినా "అయ్యో ఏమైపోతుందో బాబోయ్" అని శరీరగత చైతన్యము ఆదుర్దాపడుతూ వుంటుంది. నీకు దైవానుగ్రహంలో నమ్మకం లేదనీ, నీ సమర్పణ ఇంకా అపరిపూర్ణంగా ఉన్నదని చెప్పేందుకు ఇదే తార్కాణం! ఇక ఏమి జరుగనున్నదోనని దానికొకటే భయం. ఈ భయాందోళనల నేమాత్రం రానివ్వకూడదు.

నీ సుప్తచైతన్యంలోని భయం (subconscient fear) పైకి వచ్చినప్పుడు అది జబ్బుగా పరిణమిస్తుంది. అయితే నువ్వా భయాన్ని జయించగలవు. దైవానుగ్రహమనేది ఒకటి నిన్ను కాపాడుతోందనే విషయము నీ మనస్సుకు తెలుసు. అయితే అది నీ శరీరానికి కూడ తెలియాలి. నీ మనస్సుతో దానికి నచ్చచెప్పాలి. ఆ దైవానుగ్రహము నీలోను, నాలోను మనందరిలోను పనిచేసి మనని ఓ అద్భుతమైనస్థాయికి తీసుకుపోతుందనే విశ్వాసం నీ శరీరానికి కూడ కలగాలి. అది దైవేచ్ఛకు అధీనమైపోవాలి.

రోగాలకు మూలకారణం భయమే. భయాన్ని పోగొట్టుకుంటే రోగం మాయమైపోతుంది.

ఈ పాంచభౌతిక దేహాన్ని అచేతననుండి తప్పించి చైతన్య వంతం చేయాలి. మూలములో తను దైవమే అని, దైవము తన యందు చేయు ప్రక్రియకు అడ్డుతగలకుండా వున్నయెడల తన కేమియు హాని జరగదనే నమ్మకం దానికి కలిగించాలి; భయం పూర్తిగా పోయేంతవరకు మళ్లీ మళ్లీ ఈ ప్రక్రియను కొనసాగిం చాలి. అప్పుడు ఒక వేళ జబ్బుచేసినా కూడ అది ప్రాథమిక స్థాయి లోనే ఉండి, వెంటనే తగ్గిపోతుంది.
(*CWM* Vol. 15, pp. 151,152)

3

నీకు జబ్బు చేసినప్పుడు ఏమాత్రము భయపడకుండా, నదురు బెదురు లేకుండా దానిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలి. వ్యాధి అనేది ఒట్టి falsehood అని, ఇది శరీరముయొక్క నిజస్వరూపమేం కాదనీ తెలుసుకోవాలి. "దైవానుగ్రహం నా యందుండి నన్ను రక్షిస్తున్నప్పుడు అది నన్నేం చేయగలదు?" అనే గాఢమైన నమ్మ కంతో ప్రశాంతంగా వుండాలి. అప్పుడు నీ అంతరంగంలో నిక్షి ప్తమైన దైవానుగ్రహము నీ అగాధాలలోకి కూడా చొరబడి నీ రక్తకణములను ఉద్దీపింప చేస్తుంది. అప్పుడా కణములు కూడా నిత్య సత్యానందముల ననుభవించగలవు.

*

వ్యాధి నయమగుటకు రెండే రెండు నిబంధనలున్నవి. ఒకటి నిర్భ యత్వము ... భయం ఛాయలు కూడా నీ మీద పడేందుకు వీలు లేదు. దైవసంరక్షణలో సంపూర్ణవిశ్వాసము రెండవది. ఈ రెండు నిబంధనలు తప్పనిసరి.
(*CWM* Vol. 15, p. 152; Vol. 14, p. 93)

*

దైవానుగ్రహమునందు అచంచలమైన విశ్వాసము కలిగియుండుటకన్న మిన్నయైన మార్గము లేదు.

4

నీవే మాత్రము విచారించరాదు. దానిని గురించి అసలు ఆలోచించనే ఆలోచించకూడదు. ఒకవేళ ఆలోచించావో, దాన్ని నీవు ఆకర్షిస్తున్నావన్న మాట! ముఖ్యంగా నువ్వు భయపడినట్లయితే వ్యాధి ముదిరిపోయే అవకాశ మెక్కువవుతుంది.

అలా కాకుండా నీవు పూర్తిగా జబ్బును గురించి మర్చిపోయి మరో పనిలో నిమగ్నమైనట్లయితే నీ జబ్బు నయమయ్యే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది.

*

నీకు జబ్బు చేసినపుడు అందరి కళ్ళు నీమీద, నీ జబ్బుమీద ఉంటయి. అందరు నిన్నెంతో శ్రద్ధగా చూస్తునప్పుడు నువ్వు నిన్ను నయంచేయగల అసలైన వైద్యుణ్ణి మరచిపోతావు. దేవుని సహాయం కోరాలని నీకు తట్టనే తట్టదు. "అందరూ నా మీద ఎంత శ్రద్ధాభిమానాలు ఒలకపోస్తున్నారో చూసావా! ఈ రోగం రావటం కూడ ఒకందుకు మంచిదేలే" అనే ఘోరమైన యిరకాటంలో పడిపోతావు!

*

ఈ అల్పాల్పవిషయాలతో నువ్వు సతమతమైపోకూడదు. అవి అంత ముఖ్యమైనవేమీ కావు. వాటి పనల్లా నీలో మారుమూల దాగియున్న చీకటి ప్రదేశాలను ఎత్తి చూపటమే. నువ్వు ఆ చీకటిని చూసి, వెలుగును చూపించి ఆ అజ్ఞానాంధకారాలను పారద్రోలేందుకే అలా జరుగుతుంది.

(*CWM* Vol. 15, pp. 154, 155, 148, 154)

అనువాదం: డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎన్, శాస్త్రి, ఆర్ లక్ష్మీప్రసాదమ్మ

ఆరోగ్యం: నువ్వు దానిని గురించి ఏమాత్రం పట్టించుకోకుండా ఆ విషయాన్ని దైవానికే వదిలేసేయాలి.

జబ్బులను గురించి తలుచుకోకూడదు

మనది పాంచభౌతికశరీరము. బాధలకు తట్టుకోలేదు. తీవ్రమైన దాడులకు అసలే తట్టుకోలేదు. మనిషిలో భయమేర్పడుతుంది. భయంవలన నువ్వే 'బాధ' అనే ఒక formation ను సృష్టిస్తావు. అది నిన్ను వేధిస్తూ వుంటుంది – కారణంవున్నా సరే, లేక పోయినా సరే. అలా కాకుండ నీ చేతనను ఎప్పుడూ అత్యుత్త మస్థాయిలో ఊర్ధ్వోన్ముఖముగా ఉంచిన యెడల నిన్నే జబ్బులు అంటవు, నీకే బాధా రాదు. – *సంపాదకుడు*

5

కొన్ని శారీరకమైన బాధలు భరించటం చాలా కష్టమని మనం తరచు వింటూనే వుంటాము. అందుకని ముందరే మనకి భయం వేస్తుంది. అంతటితో ఆగదు. ఆ భయం ఒక సూక్ష్మరూపాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఏమాత్రం అవకాశమున్నా అది బైటికి వచ్చి నిజంగా ఏ కారణం లేకపోయినా కూడ నిన్ను బాధపెడుతుంది.

సరే, నిజంగా బాధ కలిగిందనే అనుకుందాం. అప్పుడు నీ చైతన్యాన్ని ఊర్ధ్వదిశగా అనగా భగవంతుని వైపుకి మరలించిన ట్లైతే, ఆ బాధ మాయమవుతుంది. అధోదిశగా అనగా అజ్ఞానం వైపుకి మరలిస్తే, బాధ కలగటమే కాదు, అది ఎక్కువవుతుంది కూడా. ఈ ఊర్ధ్వ, అధోముఖ ప్రయోగాలవలన నీకొక విషయం స్పష్టంగా తెలిసిపోతుంది. బాధకు శారీరక రుగ్మతతో ఎలాంటి ప్రమేయం లేదని, శారీరక పరిస్థితి ఏవిధమైన మార్పుచెందక నిల కడగా ఉన్నప్పటికీ, శరీరానికి కలిగే బాధ తీవ్రతరం కావచ్చు లేదా అసలు బాధ అనేదే లేకపోవచ్చు. అంతా నీ చేతనాస్థాయిని బట్టి ఉంటుంది. *చేతనను దైవోన్ముఖం* చెయ్యటం అన్నిటికంటె మంచి పద్ధతి. అది వీలుకానియెడల నీ ఆలోచనలను బాధవైపు గాక, మరో పనిమీదగాని, నీకు ప్రియమైన వేరే విషయంపైకి గాని మరల్చినట్లయితే ఆ బాధ ఉపశమిస్తుందని చెప్పవచ్చు.

మనస్సును బాధనుండి దైవంవైపుకి మరల్చినప్పుడు ఆ బాధ తగ్గడమే కాకుండా, శరీరావయవాల్లోని ఏ లోపమయినా సులభంగా సరిచేయబడుతుంది. ఇదియే దైవత్వంలో ఉండే 'సత్' స్వభావం – ఈ విశ్వానికి ఆవల, పైన, వెనుక, అంతటా ఆవృతమైవున్న స్వచ్ఛమైన పరతత్త్వం. దానితో సంబంధం పెట్టుకున్నట్లయితే, మనం అన్ని దైహికబాధలను అధిగమించవచ్చు.

(CWM Vol. 15, pp. 156-157, 158)

అనువాదం: ఎ. కైలాసవతి

6

బిడ్డా! ఇది నీ విశ్వాసానికి పరీక్షా సమయము. ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినప్పటికి అది చెక్కుచెదరకూడదు. "నాకు జబ్బు తప్పకుండా తగ్గిపోతుంది" అనే గట్టి నమ్మకం కనక ఉన్నట్లయితే నీ జబ్బు నిజంగా మాయమైపోతుంది.

*

జబ్బు తగ్గవలెనంటే శాంతిసహనాలు చాలా అవసరం. జబ్బు తప్పకుండా తగ్గిపోతుందనే గట్టి విశ్వాసంతో ప్రశాంతంగా వుండాలి.

*

To keep quiet and to concentrate, leaving the Force from above to do its work, is the surest way to be cured of anything and everything. There is no illness that can resist that if it is done properly, in time and long enough, with a steady faith and a strong will.

(*CWM* Vol. 15, pp. 161, 160, 172)

అనారోగ్యాన్ని ఆదరించకు. అప్పుడే అది నిన్ను వదులుతుంది.

7

ఎవరైతే దైవానికి సంపూర్ణంగా చిత్తశుద్ధితో అర్పించుకొని దైవానుగ్రహం మీద అచంచల విశ్వాసం కలిగి ఉంటారో అటువంటివారి విషయంలో జబ్బు చాలా ఆశ్చర్యకరమైన రీతిలో తగ్గిపోవచ్చు. కాని ఆమెలో ఆ లక్షణాలేమీ లేవు. ఆమె పూర్తిగా భయం, కోరికలు, కోరుకున్నది జరిగితీరాలనే పట్టుదలతో ఉంది. ఆమె నిరంతర ధ్యాస బాహ్యాశరీరం మీదనే. పైగా అవి తన అవసరాలే అని డబాయిస్తుంది. ఇది చిత్తశుద్ధితో కూడిన అర్పణ కాదు గదా, దానికి పూర్తిగ విరుద్ధమైన విషయం.

*

ప్రపంచంలోని భౌతికవాదం, వాస్తవికతా దృక్పథావాదాలన్ని కూడ ప్రజలు దైవానుగ్రహాన్ని విస్మరించటం మూలాన ఏర్పడ్డవే. వారి వ్యాధి నయం అయితే "నన్ను నేనే నయం చేసుకున్నాన" ని అనుకుంటారు. ఏదయినా పురోభివృద్ధి జరిగితే, ఏదయినా ప్రణాళికను రూపొందిస్తే ఘంటాపథంగా 'నేనే దానిని చేసాన' ని విర్రవీగుతారు. అలాగే చాలామంది మరేదైనా చేసినా కూడ అంతే. వారు కనుక అంతరంగంలోకి దృష్టి సారిస్తే అప్పుడు వారికి, వారేమీ చేయలేదని, అంతా దైవశక్తే చేస్తున్నదని తెలుస్తుంది.

*

My dear child, వైద్యులను, మందులను మించిన మహాశక్తి ఒకటి ఉందనే మాట నిజమే. నీవు దాని మీద ప్రగాఢమైన విశ్వాసం ఉంచుతున్నందుకు నాకెంతో సంతోషంగా ఉంది. ఆ శక్తే ఎన్ని కష్టాలొచ్చినా, ప్రమాదాలెదురైనా నిన్ను తప్పకుండా రక్షిస్తుంది. నీ విశ్వాసాన్ని పదిలంగా ఉంచుకో. అంతా సవ్యంగా జరిగిపోతుంది.

(*CWM* Vol. 15, p. 165; Vol. 4, p. 279; Vol. 15, pp. 169, 164)

ఎంత మొండిజబ్బైనా సరే దైవానుగ్రహంతో అది నయమైపోవలసిందే!

జయించి తీరాలనే ఇచ్ఛను నీలో జాగృతం కావాలి. కేవలం మనస్సులోనే కాకుండా నీ శరీరంలోని ప్రతి కణంలోను అది భాసించాలి. అది లేకుండా నీవు ఏమీ చేయలేవు. శారీరకమైన రుగ్మతను జయించాలనే ఇచ్ఛ నీలో వుంటే తప్ప ఎన్ని మందులు వేసు కున్నా అవి నిన్ను నయం చేయలేవు.

నిన్ను ఆవహించిన దుష్టశక్తి (adverse force) ని నేను నాశనం చేయగలను. వెయ్యిమార్లు చెయ్యగలను. కాని ప్రతిసారి నీలో ఒక ఖాళి ఏర్పడుతుంది. అనేక శక్తులు లోపలికి తోసుకు వచ్చేందుకు కాచుకొని వుంటాయి. ఏదో ఒకటి నీలోకి ప్రవేశి స్తుంది. అందుకని నేను చెప్పేదేమంటే జయించితీరాలనే ఇచ్ఛను జాగృతం చేసుకో.

*

నేను అతనికి చేయగలిగినదంతా చేస్తున్నాను. కాని అతను అదే పనిగా తాను జబ్బుపడ్డట్టుగా అనుకుంటున్నాడు. అతనెప్పుడూ ఆ ఆలోచనలతో సతమతమవుతూ, తన చుట్టూ ఒక బలమైన (strong formation of illness) రూపాన్ని కల్పన చేసుకున్నాడు. ఈ విధమైన రూపకల్పనవల్ల అతను నానుంచి సహాయం అందుకో లేకపోతున్నాడు. దాన్ని కనక అతను వదిలివేస్తే జబ్బు సగం తగ్గినట్లే. అప్పుడు అతన్ని నయం చేయడం తేలికవుతుంది.

(*CWM* Vol 15, pp. 158, 166, 159)

అనువాదం: డా॥ టి. ప్రసన్నకృష్ణ

The body is cured if it has decided to be cured

శాంతియే పరమౌషధము

శాంతినైశ్చల్యములు నీ మనస్సుకే కాదు, శరీరానికి కూడ వుండాలి. అప్పుడు నీ మనస్సే కాకుండ శరీరం కూడ కుదుటపడి దైవానుగ్రహమును గ్రహించగలుగుతుంది. ఇక రోగములు దాని నంటవు. తలనొప్పికి, కడుపులో నొప్పికి కూడ ఇదే మందు. నీ శరీరబాధ్యతను పూర్తిగ దైవానికి అప్పచెప్పుటయే పరమోత్తమమైన మార్గము. — *సంపాదకుడు*

9

వ్యాధులనుగురించి నేను చెప్పే ఏకైకహితవు – 'శాంతి' ని నీ లోకి ఆహ్వానించాలి – అంతే. ఎలాగైనా సరే, మనస్సును దైహిక చింతన నుండి దూరం చెయ్యాలి. శ్రీఅరవిందులవారి గ్రంథములు చదువు లేక ధ్యానము చేయి. అప్పుడే దైవకృప చక్కగ పని చేయగలదు. మందులు శరీరమునకు నమ్మికను మాత్రమే యివ్వ గలవు.

*

అంతరంగంలోని ప్రశాంతతను పట్టుకొని దానిని శరీరకణాల లోకి కూడా చొప్పించాలి. అప్పుడు శరీరము శాంతిస్తుంది. ఆరోగ్యము చేకూరుతుంది.

*

(కడుపునొప్పి, ప్రేగుల జబ్బుతో బాధపడుతున్న ఓ సాధకునికి) It is due to restlessness and agitation. What is the matter? Bring down peace, the *Divine Peace*, in your stomach and it will be all right.

*

తలనొప్పి, తలతిరుగుడు – ఇలాంటి వాటిని నివారించటమంత కష్టమేం కాదు. ఆ బాధ ఎంత భరించలేనిదైనప్పటికీ పైనుండి ఒక జ్యోతిని ఆహ్వానించండి. ఆ వెలుగు పైనుండి నీ శిరస్సు లోనికి చొచ్చుకొనివచ్చి నిన్ను శాంతపరచగలదు. గట్టి పట్టుద

లతో చేసినయెడల, ఈ తలనొప్పి, తలతిరుగుడు లాంటివన్ని చిటికలో మాయమైపోతాయి!

(*CWM* Vol. 15, pp. 161, 163, 176)

10

It [an illness or an accident] has nothing to do with *punishment;* it is the natural and normal consequence of an error, shortcoming or fault which necessarily has consequences. Actually, everything in the world is a question of equilibrium or disequilibrium, of harmony or disorder. **Vibrations of harmony attract and encourage harmonius events; vibrations of disequilibrium create, as it were, a disequilibrium in circumstances [illnesses, accidents, etc.]. This may be collective or individual, but the principle is the same** – and so is the remedy; to cultivate in oneself order and harmony, peace and equilibrium by surrendering **unreservedly** to the Divine Will.

*

నీ మనస్సును కష్టాలబారినుండి పూర్తిగా ఆవలకు మళ్ళించు. పైనుంచి వచ్చేటటువంటి ఆ జ్యోతిపై, ఆ శక్తిపై మాత్రమే నీ ధ్యానము నుంచుము. నీ శరీరమును ఆ దైవానికి, ఆయన ఇచ్ఛకు వదలివేయుము. నీ శారీరక బాధ్యతనంతా ఆ దైవానికే అర్పించుకొనుము.

This is the cure .

(*CWM* Vol. 16, pp. 323-24; Vol. 15, pp. 162, 147)

శాంతినైశ్చల్యములు రోగనివారణకు భేషైన ఔషధములు.

11

మనిషి అంతరంగపరిస్థితులే శరీరంలో disorder, disharmony అనారోగ్యానికి కారణాలు. ఆ దోషములను పరిహరించి పరిస్థితులను బాగుచేసినప్పుడు కాని వ్యాధి పూర్తిగా, శాశ్వతంగా నిర్మూలం కాదు.

*

మనిషిలోని ఏదో ఒక అంగముయొక్క wrong attitude వలననే శరీరంలో ఆ విభాగం దెబ్బతింటుంది.

*

మనకి సమత నేర్పేందుకే శారీరకబాధలు కలుగుతూ వుంటాయి. ఆ బాధలకు లొంగిపోకుండ మనలో ఇంకా పరిశుద్ధంగా భాసిస్తున్న విభాగాలను మనకి ఎత్తిచూపించేందుకే ఇలా జరుగతుంది. సమతయే అనారోగ్యానికి మందు.

ముఖ్యమైన సూచన – సమత యనగా జడత్వము కాదు.

*

ఈ తికమకలు, గందరగోళం బదులు దివ్యసత్యమును, సామరస్యమును ఆహ్వానించుటయే మేలైన మార్గము.

*

Truth is supreme harmony and supreme delight. All disorder, all suffering is falsehood.

(*CWM* Vol. 15, pp. 149, 167, 176, 172)

అనువాదం: సునీతి పంతులు

TRUTH CURES

కోరికలవలన ముప్పు

కాన్సర్ ఎందుకని వస్తుంది? దీనికి అసలు కారణం యేమిటి? లోభత్వమే దీనికి అసలు కారణము. ఇది న్యాయమే కదా! నీది వున్నదాంతో తృప్తిపడే స్వభావం కాదు. ఇంకా ఇంకా కూడ బెట్టుకోవాలని, భోగభాగ్యములు పెంచుకోవాలని ఉంటుంది. కాని అది నీ శరీరములో కొన్ని భాగముల పరిమాణమును పెంచి వ్యాధిగా పరిణమిస్తుంది. అయితే ఈ కోరికలను ఎలా జయించాలి – అనేదే ప్రశ్న. "నీకు చేతకాకపోతే నన్ను పిలు" అని శ్రీమాత ప్రవచనము. మనిషి ఆరోగ్యానికి సౌమ్యంగా ఉండటము చాలా ముఖ్యము. అలాకాక ఇతరులను విమర్శిస్తూ వాళ్లతో ఘర్షణ చెందుతూవుంటే నీ జీర్ణకోశం దెబ్బతిని, ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. *– సంపాదకుడు*

12

నీకు జబ్బు తగ్గాలంటే దురలవాట్లను, దుష్ప్రవర్తనను మానేసే యాలి. ముష్టికోరికలను నీలోనుంచి పూర్తిగా బహిష్కరించాలి. ఎందుకని? *కోరికలు నీ అవయవాలను రెచ్చకొట్టి వాటిని సరిగ్గా పనిచేయనీయవు కనుక. నీకు ఆరోగ్యం కావాలంటే ఇటువంటి పిచ్చివేషాలన్నింటినీ మానేసి నీ అంతరంగాన్ని పూర్తిగ ప్రక్షాళనము గావించాలి!* ఒకవేళ నువ్వు ఆ పని చేయ లేకపోతే నన్ను పిలు. నేను వెంటనే వచ్చి నీకు సహాయపడ గలను. నా సహాయముతో జయించలేనిది ఏమీ లేదని నీవు చెప్పి నమాట ముమ్మాటికీ నిజం. అయితే నువ్వు నా సహాయమును చిత్తశుద్ధితో కోరి నేను నీలో చేయు క్రియలను అన్ని పరిస్థితుల లోనూ ఆమోదించాలి.

*

నీలో ఏదో దోషముండబట్టే tumours – మాంసపుగడ్డలు పెరుగ తాయి. కొన్నికణములు ఇతరకణములతో పొత్తు కుదరక స్వతం త్రించి విపరీతంగా పెరిగిపోతాయి. మనిషిలో లోభత్వాన్ని సూచిం

చేందుకు ఇంతకంటే తార్కాణం ఏమి కావాలి? అధికారం కోసం ప్రాకులాట, లౌకికసంపదల కోసం ఆశ, లేక సూక్ష్మమైన కోరికలు ఇవన్నీ కూడా మనిషిలో లోభత్వాన్ని సూచిస్తాయి.
(*CWM* Vol. 15, pp. 159, 176, 160)

13

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చాలా విచిత్రమైనది. నిన్నటి ఔషధము నేడు విషము. అటులనే నేటి ఔషధములు భవిష్యత్తులో విషములు కావని గ్యారంటీ ఏమున్నది? నేనొక ఫ్రెంచి డాక్టరుని సుమారు 40, 50 ఏళ్ల క్రింద కలిసాను. ఆయన రోగులకు "Take a remedy while it is in fashion, for then it will cure you" అని సలహా ఇచ్చేవాడు.
(*CWM* Vol. 8, Vol. 8, pp. 363-64; Vol. 15, p. 156)

14

'ధమ్మపద' లో ఒక మంచి సూక్తి ఉన్నది. *నీవెప్పుడూ దయగా సౌమ్యంగా ఉన్నట్లైతే నీకేవిధమైన బాధ కలగదు. నవ్వుతూ, సంతోషంగా ఉన్నట్లైతే నీ సంతోషాన్ని నలుగురికీ వెదజల్లుతావు కూడ.*

ఈ సందర్భంలో నేనొక విషయం నీకు గుర్తు చేస్తాను. నీ జీర్ణశక్తి నీ మనస్సులోని ఆలోచనల మీద ఆధారపడి వుంటుంది. కోపంతో చిందులుతొక్కుతూ, ఎవరితోటీ ఏకీభవించకుండా ఎప్పుడూ కీడే ఎంచేవాళ్ళు కొంతమంది వుంటారు. అట్టివారి జీర్ణకోశం దెబ్బతింటుంది. తిండి వంటపట్టదు. అప్పుడేమవుతుంది? ఏముందీ, ఏం అవాలో అదే అవుతుంది జీర్ణశక్తి చెడిపోవటంవలన వాళ్ళింకా కోపంగా ఇంకా క్రూరంగా తయారవుతారు. మరి దీనికి పరిష్కారమో? ఒకటే మార్గం. నిన్ను నీవు పూర్తిగా నియంత్రించుకోవాలి. నిరంతరం నిన్ను నీవు గమనించుకుంటూ, by constant self control సర్వస్వమైన సౌహార్ద, సౌభ్రాత్ర సర్వస్వ

ములు నీలో వెల్లివిరుస్తూ వున్నట్లైతే నీ జీర్ణశక్తి బాగుపడు తుంది. దాంతోపాటు నీ ఆరోగ్యము కూడా కుదుటపడుతుంది.

(*CWM* Vol. 3, p. 292, Vol. 15, p. 175)

అనువాదం: డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

దుష్టశక్తులు పొంచివుంటాయి జాగ్రత్త!

తమాషా ఏమిటంటే నీ ఊహలే నీకు జరిగే ప్రమాదాలకు, బాధలకు కారణాలు. నీ ఊహలూరికే పోవు. అవి ఒక ప్రతిరూపాన్ని సృష్టిస్తాయి. కొన్నాళ్లకి ఆ ప్రతిరూపమే నిజరూపమౌతుంది. నిన్ను పీక్కో తింటుంది. మంచివిషయాలను గురించి ఆలోచించినప్పుడు మంచి పర్యవసానమే కలుగుతుంది. నీ శరీరానికి కూడ తనదైన చైతన్యమొకటి వుంటుంది. దానిని నీవు ప్రేరేపించి సన్మార్గంలో పెట్టాలి. నీ మనస్సుతో దానిని ఏడిపించకూడదు.

— సంపాదకుడు

15

అస్వస్థతకు కారణాలు

అస్వస్థతను కలిగించే కారణాల్లో రెండు ముఖ్యమైన వాటిని గుర్తించాలి – అంతర్గతమైనవి, బాహ్యమైనవి. అంతరంగంలో ఒకచోట ప్రతిఘటించే స్వభావం ఉన్నా లేక ఒక భాగం దైవ రక్షణకు స్పందించకపోయినా కలిగే స్థితి ఒకటి. ఏదో ఒక అంశం ఏరి కోరి దుష్టశక్తులను ఆహ్వానించినా అస్వస్థత కలుగుతుంది. ఈ విధమైన పోకడలు ఏ కొద్దిగా ఉన్నా కూడా దుష్టశక్తులు నీ మీద పడి అనారోగ్యాన్ని కలుగచేస్తాయి.

నీలోనూ, నీ పరిసరాల్లోనూ వ్యాధికారక అంశాలు ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటాయి. ఇంకా అన్ని వ్యాధులనూ కలిగించగల సూక్ష్మజీవులు నీతోబాటుగా ఉంటూనే ఉంటాయి. కాని వ్యాధులు అకస్మాత్తుగా వచ్చిపడటానికి కారణం ఏమిటో తెలియదు? దానికి

ప్రాణశక్తి నీరసించిందిలే అని నువ్వు సమాధానం చెప్పుకుటావు. ఆ నీరసం ఎక్కడనుంచి వచ్చిందిట? అసలైన కారణం వ్యక్తిలోని అసామరస్యం, దివ్యశక్తులను గ్రహించలేకపోవడమని నేను చెపుతాను. నీ జీవాధారమైన ఓజస్సునూ, తేజస్సునూ ప్రతిఘటించి వాటితో సంబంధాన్ని తెంపేసుకుంటే అలా జరుగతుంది. దీన్ని వైద్యపరిభాషలో నిరోధకశక్తి లోపించడమంటారు. అది ప్రతికూలశక్తులకు అనుకూలమవుతుంది. ఈ విధంగా ఓజశ్శక్తినీ, తేజస్సునూ తెంపేసుకోవడం ఎందుకు జరుగుతుందంటే నీలో అనుమానం, వ్యాకులత, ఆత్మవిశ్వాసలోపం, స్వార్థపరత్వం పెరగటంవల్లనే అని చెప్పాలి. ఇవన్నీ అస్వస్థత కలిగించే బాహ్య కారణాలు. అంతేకాని సూక్ష్మక్రిములు వ్యాధులకు కారణంకావు. (*CWM* Vol. 3, pp. 55-56; Vol. 15, p. 239)

16

ఊహించడమంటే మనసుతో సృష్టిచేయడమే కాబట్టి ఊహాకల్పనలను అవాస్తవాలని కొట్టిపారేయకూడదు. ప్రతి ఒక్క కల్పనా కూడా మానసికస్థాయిలో వాస్తవమే! ఉదాహరణకు ఒక నవల ఇతివృత్తం తీసుకుంటే అది భౌతికపరిధితో సంబంధం లేకపోయినా మానసికస్థాయిలో ఒక ఉనికిని పొందింది కదా. మనం దరం కూడా కొద్దిగానో, గొప్పగానో కల్పన చేయగల కథకులమే. నిజం చెప్పాలంటే మన జీవితం చాలావరకు మన ఊహలకు భౌతికంలో ప్రత్యక్షరూపాల్నిస్తూటుంది. ఎప్పుడైనా మనసు చిక్కబట్టలేక భయాందోళనలకు లోనై వాటికి రూపమిచ్చి ఆపదలనూ, ప్రమాదాలనూ ఊహిస్తే నీ భవిష్యత్తును నువ్వే పాడుచేసుకుంటున్నావన్న మాట. అలా కాకుండా మంచిగా ఆలోచిస్తూ, మంగళకరమైన ఊహలు చేస్తే నీ ఆశయసిద్ధికి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయి. ఈ సత్యాన్ని బాగా అర్థం చేసుకున్న 'కూయే' (Coué) మహాశయుడు రోగులలో ఆశాజనకమైన ఊహాశక్తిని పెంపొందించడం ద్వారానే రోగనివృత్తి చేసేవాడు. ఆయన దగ్గరకు ఒక వనిత వచ్చి వెంట్రుకలు రాలిపోతున్నాయని గోల

పెడితే ఆ విధంగానే సలహా ఇచ్చాడు. ఆ సలహా మేరకు ఆమె ప్రతి రోజూ తను బాగుపడుతున్నట్లు, తన శిరోజాలు చక్కగా పొడుగ్గా పెరుగుతున్నట్లు ఊహించుకోవడం మొదలుపెట్టింది. అలా రోజంతా తనకు తాను నమ్మచెప్పుకుంటూంటే ఆమె జుట్టు చక్కగా ఆశ్చర్యం కలిగేటట్లు పెరిగింది. అదంతా (auto-suggestion) స్వయంబోధనా మహాత్యమే.

(*CWM* Vol. 3, p.156; Vol. 14, p. 186)

17

శరీరం వ్యాధిగ్రస్తమైనప్పుడు మందులు వాడవచ్చు. ఆ మందులు తగుపరిమాణంలో ఉండి అదనంగా లోనికి విషపదార్థాలు చేరనంతవరకూ దేహానికి విశ్వాసం కలిగించటానికి సహాయపడతాయి అంతే. కాని రోగనివారణ చేసేది మందులు కావు. శరీరమే తన వ్యాధిని నివారించుకుంటుంది. అది బాగుపడాలనుకున్నప్పుడు దానంతటదే వ్యాధినివారణ జరుగుతుంది. ఈ విషయాన్ని ఆధునికవైద్యులు కూడా ఇప్పుడు గుర్తిస్తున్నారు: "మా మందులు కొంతవరకూ పనిచేస్తాయి కానీ వ్యాధి నివారణ కావాలని నిశ్చయించేది మాత్రం శరీరమే". మందు వాడేటప్పుడు అది "ఇక నాకు బాగైపోతుంది" అనుకుంటుంది. అంతే! నివారణ జరుగుతుంది.

మందులు పని చేయవని కాదు. కానీ మితిమీరి వాడినప్పుడు అవి వికటించి మనిషిని పూర్తిగా నీరసింపచేస్తాయి. ఒకటి తగ్గితే దానికంటే ప్రమాదమైంది ఇంకోటి వస్తుంది. ఏది వచ్చినప్పటికీ కొంతప్రయోజనం ఉంటుంది. దేహానికి కొంత విశ్వాసం కల్గిస్తాయి: "ఇవి వాడాను కాబట్టి ఇక ఏమీ పర్వా లేదు" అనే నమ్మకం ఏర్పడి బాగుపడటానికి నిశ్చయించుకుంటుంది. బాగవుతుంది.

*

ఔషధానికి నివారించే గుణాన్ని కల్పించేది రోగి నమ్మకమే.

భగవంతుని కరుణాకటాక్షాలకు గల స్వస్థతాశక్తియందు మానవులకు సంపూర్ణవిశ్వాసముంటే అది ఎన్నో వ్యాధులను అరికట్టగలదు.

(*CWM* Vol. 9, p. 123; Vol. 10, p. 325; Vol. 5, p. 383)

18

"నేను చేయగలిగిందంతా చేశాను. అయినా ఆ జబ్బు అలాగే ఉంది. అందుకే అన్నీ మానేశాను" అని నువ్వెప్పుడైతే చెపుతావో అప్పుడు నీవు చేయగలిగినదంతా చేయలేదని ఒప్పుకుంటున్నట్లే. అన్నీ చేస్తున్నప్పటికీ దోషం మిగిలి ఉందంటే నీలో ఇంతకాలం అణిగి లోపలున్నది పైకుబికి నీ పీకల మీదికి వచ్చిందన్నమాట. అప్పుడిక చేయవలసిందల్లా నీ అంతరంగంలోకి చూసి అక్కడున్న చీకటికోణాలన్నిటినీ వెతికి వాటిపైన ఒకింత ఆర్ద్రత, వెలుగు ప్రసరింపచేయి. దానితో అవి సడలిపోయి, నిన్ను విడిచి పెట్టేస్తాయి. నీవు అసాధ్యమనుకున్నప్పటికీ అదే ఆచరణసాధ్యమనీ, ఆచరించవలసినదీ అని తెలుసుకో. అలా వాటిని వదిలేస్తే ఎంతోకాలం నిన్ను పట్టి పీడించగల రోగాన్ని ఒక్క నిమిషంలో వదిలించుకోగలవు. అలా అని నేను మాట ఇవ్వగలను. కానీ ఇది నీ నిజాయితీ మీద, విశ్వాసం మీదా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాన్ని వదిలించుకోవాలని నిజంగా మనస్ఫూర్తిగా అనుకుంటేనే జరుగుతుంది. అదే అన్నిటికీ వర్తిస్తుంది. చిన్న చిన్న శరీరబాధలు మొదలు తీవ్రమైన మానసికరుగ్మతలదాకా ఇదే మార్గాన్ని అనుసరించి దూరం చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా నీ చైతన్యంలో కొంతభాగం "నాకీ బాధలు వద్దు" అనుకున్నప్పటికీ లోపలున్న అనేక భాగాలు మాత్రం అలా స్పందించక నిర్లిప్తంగా ఉండిపోతాయి. పైగా జరిగేదేదో జరగనిమ్మని ఊరుకుంటాయి. అదంతా అజ్ఞానమే. స్వస్థతపొందవలసిన అవసరం ఉందని అవి అనుకోవు. లోకంలో జరిగేదంతా మంచే అని వాటి నమ్మకం.

(*CWM* Vol. 4, pp. 74, 108-09)

నీ శరీరానికే ఒక విధమైన అభిలాష ఏర్పడవచ్చు. తన వివిధ భాగాలూ సమస్థితిలో చక్కగా ఉండి, ఒక రకమైన సమత ఏర్ప డాలని కాంక్షించవచ్చు. ఆ విధంగా ఉండి వ్యాధిని దరిచేరకుండా చూసుకోవచ్చునీ, ఒకవేళ నీ కన్నుగప్పి ఏదైన లోనికి ప్రవేశిం చినా వెంటనే దాన్ని నిరోధించి శరీరం స్వస్థతగా సామరస్యంగా విధులు నిర్వహించేటట్లు చేసుకోవచ్చని అనుకోటమే దైహిక ఆకాంక్ష.

మనసు ఆలోచించినంతసేపూ శరీరానికి తనకంటూ ఒక చైతన్యం లేకుండా మూఢువంతులు జడమయంగానే ఉండిపో తుంది. కానీ శరీరానికి తనదైన చైతన్యం ఒకటుంది. అది మన సుతో సంబంధం లేకనే తనను గురించిన ఎరుక కలిగి, ఆకాం క్షతో నిండి ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని గురించి మనం ఆలోచి స్తూంటే ఆ సమయంలో దైహిక చైతన్యంలో లేనట్లే. తను పని చేసే తీరుతెన్నులు దేహానికి బాగా తెలుసు. తన సమతాస్థితి ఎప్పుడుంటుందో ఎప్పుడు అసమతౌల్యం కలుగుతుందో దానికి తెలుసు. దేహంలో ఏ భాగంలోనైనా రుగ్మత కలిగితే ఏ చిహ్నాలూ లేకపోయినా ఆ సంస్పర్శ ద్వారా అది అనుభవించి తెలుసుకుం టుంది. శరీరప్రక్రియలన్నీ సామరస్యపూరితంగా, సమతులంగా, జరగవలసిన రీతిలో జరిగిపోవటం దాని ఎరుకలో ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు అది నిండుతనం, సంపూర్ణత పొందుతుంది. జీవించడంలోని ఆనందమేనన్నట్లు నల్లేరుమీద బండి సాగిపోతు న్నట్లు, నిలకడగానూ, నిండుగా శక్తివంతంగా జరిగిపోతుంది.

(*CWM* Vol. 5, pp. 293-94, 168)

> శరీరానికి భయం పోగొట్టాలంటే కఠినమైన క్రమ శిక్షణ ఉండాలి. లేకపోతే దేహకణాలు వణికిపోతాయి. క్రమశిక్షణ ద్వారానూ, యోగంవలనా భయాన్ని పోగొ ట్టుకోవాలి.

20

సాధారణమైన పరిసరాల్లో సాదాగా పెరుగుతూ, డంభదర్పాదులకు తావులేకుండానూ, మనసును క్రుంగతీసే చదువులు లేకుండా పెరిగినప్పుడు నీకు జీవితంపై సంపూర్ణవిశ్వాసముంటుంది. చిన్నతనంలోనే కాకుండా కొంచెం పెద్దై ముప్ఫయి ఏళ్లు వచ్చేదాకా కూడా ఆ విధమైన విశ్వాసం నీకుంటుంది. ఇంకా నీ చుట్టూ గాబరా కల్గించే మనుషులూ, ఏ కాస్త జలుబు చేసినా హడావుడి పడి డాక్టర్లు, మందులు అని పరిగెత్తే వాళ్ళు లేనప్పుడు, సాధారణ పరిస్థితుల్లో నీకేదైనా సుస్తీ చేసినా, ప్రమాదం జరిగినా కూడా నీకేమీ కాదు. నీ శరీరమంటే నీకు మంచి విశ్వాసముండటంవల్ల అదే పోతుందిలే అని అనుకుంటావు. అలాగే పోతుంది కూడా. అది ఏదైనా తగ్గిపోతుంది. ఆ విధమైన విశ్వాసం కొంతమంది చాలాకాలం నిలుపుకుంటారు. శరీరానికి సహజమైనస్థితి అదే. జీవితమంటే సంపూర్ణమైన విశ్వాసముంటే నూటికి తొంభైతొమ్మిది సార్లు ఏం వచ్చినా నివారణ జరిగిపోతుంది. ఏదైనా కొంచెం వచ్చినప్పటికీ అది ముదిరిపోదు.

అనారోగ్య వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు అంటే నీ దగ్గరున్న వాళ్ళంతా దుర్ఘటనలను, ఆపదలను గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడుతూంటే వాతావరణమంతా కలుషితమైపోతుంది. అప్పుడు సహజంగా నీ ఆలోచనలు కూడా పెడత్రోవపడతాయి. ఆ ఆలోచనల ప్రభావం శరీరంపై పడుతుంది. అంతే తప్ప మామూలుగా నలభై యాభై ఏళ్ళు వచ్చేదాకా కూడా శరీరానికి మంచి ఆత్మవిశ్వాసముంటుంది. కొంతమందికి ఇంకా ఎక్కువ కాలమే ఉండొచ్చు. వారికి సాధారణంగానే జీవితం సమతౌల్యంగా గడపటం తెలిసి ఉంటుంది. నిజానికి శరీరానికి తన జీవితంపై మంచి నమ్మకం ఉంటుంది. దాన్ని చెడగొట్టేది ఆలోచనలు, ఆలోచనల మూలంగానే అనారోగ్యం, జబ్బులు అనే భావనలు ప్రవేశించి అంతా పాడైపోతుంది.

దానికి నిరపేక్షమైన విశ్వాసం అవసరం.

చైతన్యవంతమైన విశ్వాసం వేరు. భగవత్కటాక్షంలో విశ్వా సముండటమే చైతన్యవంతమైన విశ్వాసం. భగవంతుడు సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ తమను కాపాడతాడని విశ్వాసమున్న వారూ, ఆ విశ్వాసాన్ని ప్రతి నిమిషం మరవకుండా మననం చేసుకునే వారూ అపాయాలు వచ్చినా సురక్షితంగా బయటపడతారు. ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటారు.
(*CWM* Vol. 5, 297-98, Vol. 6, 340)

చేతనాస్థాయిలో మార్పు

నీ ఆరోగ్యం నీ చేతులలోనే వున్నది. ముందర నీ అంతరంగంలో ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన చైతన్యమును పొందాలి. దానిని బాహ్యశరీరంలోకి చొప్పించాలి. కాని ఈ మనస్సు ఎంత చెడ్డదంటే అదెప్పుడూ కీడునే తలపెడుతూ వుంటుంది. ఒకసారి ఒక సాధకుడు శ్రీఅరవిందులకు ఈ విషయాన్నే విన్నవించుకున్నాడు. అప్పుడాయన తన సూక్ష్మహస్తముతో అతని తలలో నుంచి దానిని తీసిపారవేయడం జరిగింది! – సంపాదకుడు

21

ప్రశ్న: ఎవ్వరైనా తన శారీరకలోపాలను సరిచేసుకోవాలనిగానీ, దేహపరిస్థితిని బాగు చేసుకోవాలనిగానీ, వ్యాధినివారణ పొందాలనిగానీ అనుకున్నప్పుడు ఏం చేయాలి.? తను ఆశించిన ఫలితంపై ఏకాగ్రత వహించి తన సంకల్పబలాన్నంతా వినియోగించాలా లేక దైవశక్తిని నమ్ముకొని ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఆ దైవమే తన పద్ధతిలో నెరవేరుస్తాడులే అనే విశ్వాసంతో ఉండాలా?

లక్ష్యం ఒకటే కాబట్టి సందర్భానుసారంగా వివిధ మార్గాల్లో ఫలితం సాధించవచ్చు. అన్నిట్లోకి ఫలప్రదమయినది ఏదీ అంటే అది నీ చేతనాస్థాయినిబట్టి, నీ సామర్థ్యంపైనా ఆధారపడి ఉంటుంది. పూర్తిగా నయమైపోయినప్పటి చైతన్యంగానీ, మారి

పోయినప్పటి చైతన్యంగానీ నీలో ఉండవచ్చు. అప్పుడు నీలో ఉత్పన్నమైన శక్తి ద్వారా బాహ్యశరీరంలో కూడా మార్పుతీసుకొనిరావచ్చు లేక ఈ విధమైన మార్పులు చేయగలశక్తిని గురించిన అవగాహన, దాన్ని ఉపయోగించగల నేర్పు నీకుంటే, దాన్ని కావలసిన చోట వినియోగించి మార్పు తీసుకొనిరావచ్చు. ఇది ఒక పద్ధతి. ఇది కాకపోతే నీ కష్టాన్ని దైవానికి విన్నవించుకొని ఆయన శక్తిపై విశ్వాసముంచుకొని నిన్ను బాగుచేసే బాధ్యతను ఆయనకే అప్పగించవచ్చు.

అయితే ఏం చేసినప్పటికీ ఏ పద్ధతి నవలంబించినప్పటికీ, అందులో నీకెంత నైపుణ్యం ఉన్నప్పటికీ ఫలితాన్ని మాత్రం దైవానికే వదిలెయ్యాలి. నీ ప్రయత్నం నీవు చేయవచ్చు కానీ అది ఫలించటం, ఫలించకపోవడం మాత్రము దైవనిర్ణయమే. నీ కర్తవ్యం అంతవరకే. ఫలితం కనిపిస్తే అది కేవలం దైవశక్తే గానీ నీ ప్రయత్నం ఎంతమాత్రం కాదు. ఇటువంటి విషయాలన్నీ భగవంతుణ్ణి కోరవచ్చా కోరకూడదా అనే కదా నీ అనుమానం? శరీరగత లోపాలను తొలిగింపచేయమని వేడుకోవటంలో ఔచిత్యమున్నది కదా. ఏమి కోరినప్పటికీ, ఏ ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ నీ శక్తియుక్తులన్నీ ఉపయోగించి చేస్తున్నప్పటికీ ఫలితం దైవకృపవల్లనే లభిస్తుందని తెలుసుకో. యోగమార్గాన్ని అనుసరించాలని నిశ్చయించుకున్న తర్వాత ఏం చేస్తున్నప్పటికీ అంతా సమర్పణభావంతోనే చెయ్యాలి.

"ఇదే నా ఆకాంక్ష ప్రభూ! నాలోని లోపాలు తొలిగించుకోవాలని నా శ్రాయశక్తులా ప్రయత్నం చేస్తాను. ఫలితాన్ని నీకే వదిలేస్తున్నాను, అంతా నీ దయే తండ్రి" అని అనుకోవాలి.

ప్రశ్న: "ఫలితముంటుందనే నా నమ్మకం. నాకు కావలసినదాన్ని నా దైవం తప్పక ప్రసాదిస్తాడు" అని అనుకోవటం మంచిదేనా?

అలాగే అనుకో. ప్రగాఢమైన నీ విశ్వాసాన్నిబట్టి నీవు తలచిన కార్యంపై భగవంతుని ఆమోదముద్ర పడిందని తెలుస్తుంది. అచం

చలమైన విశ్వాసమెక్కడుందో అక్కడే దైవసంకల్పమున్నట్లు అనుకోవచ్చు.

ప్రశ్న: "పూర్తిగా స్వస్థత చెందినప్పటి చైతన్యం" అంటే ఏమిటి?

అంటే సంపూర్ణ స్వస్థత పొందినప్పటి స్థితికి అనురూపంగా ఉండే స్థితి అన్న మాట. విడమర్చి చెప్పాలంటే పూర్తి స్వస్థత చెందటానికి ఏమి అవసరమని నీ ఊహ ప్రకారం మనసులో స్థిరరూపం ఏర్పడి ఉంటుందో దాని స్వరూపమన్న మాట. అదే సంపూర్ణ స్వస్థత చెందినప్పటి చైతన్యం. అంతేకానీ ఒకానొక చైతన్యస్థితిని పొందితే స్వస్థత లభిస్తుందని మాత్రం కాదు.
(CWM Vol. 3, pp. 96-97; Vol. 5, p. 292)

22

సాధారణంగా విధి విరామం లేకుండా మనసులో ఆలోచనలు చెలరేగుతూ ఉంటాయి. వాటిని వదిలించుకోలేక మనుషులు పిచ్చెత్తిపోతుంటారు. ఒకాయన తల్లోనుంచి ఆ ఆలోచనలను శ్రీఅరవిందులు తొలగించడం నేను స్వయంగా చూశాను. అతను ఆలోచనలు తనను బాధపెడ్తున్నాయని శ్రీఅరవిందులతో చెవు తూండేవాడు. ఒకరోజు శ్రీఅరవిందులు తన చెయ్యి చాచి అతని తలలో ఆడుతున్న ఆ అంశాన్ని పురుగుని తీసినట్లు తీసిపారేశారు. ఇక అంతటా ప్రశాంతత, వెలుగు. ఆయన ఏం మాట్లాడకుండా అలా చేయటం స్పష్టంగా కనిపించింది. అలాగే మరొకసారి విప రీతమైన బాధతో ఒక సాధకుడు వస్తే అలాగే శ్రీఅరవిందులు తన సూక్ష్మహస్తంతో గందరగోళం సృష్టిస్తున్న ఆ రాక్షసిని తీసే శారు. (శ్రీమాత అభినయించి చూపుతారు)

*

వ్యాధి నివారణకు రెండు ఆధ్యాత్మిక మార్గాలున్నాయి. సత్యచైత న్యముల శక్తిని వ్యాధి సోకిన భాగంపై ప్రసరింపచేయడం ఒకటి. ఇలా చేసినప్పుడు ఫలితం వ్యక్తియొక్క గ్రహణశీలతపై ఆధార పడి ఉంటుంది శరీరానికి గ్రహించగలస్థితి ఏమాత్రం లోపిం



Sri Aurobindo

చినా అనారోగ్యపరిస్థితి కల్పించిన మానసికాంశాన్ని కనుక్కొని దానిమీద పనిచేయాలి. ఇంకా కారణాంశంపైనా, కార్యంపైనా ఒకేసారి పనిచేయగలిగితే, ఆ కారణాంశం కనక గ్రహణశీలకంగా ఉంటే రోగి సంపూర్ణంగా, శాశ్వతంగా స్వస్థత పొందుతాడు.

(*CWM* Vol. 9, 254; Vol. 4, pp. 264-65)

స్వేచ్ఛానువాదం: డా॥ ఎ. ప్రభావతి, డా॥ వెంకటరామశాస్త్రి

23

మంత్రములు మహిమాన్వితములు

"మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలుతాయా" మొదలైన సామెతలను మనము మరీ అంత తేలికగా కొట్టిపారేయకూడదు. ఈ విషయాలు అనుభవరీత్యా తెలుసుకోవలసినదే. నువ్వు కదలకుండా కూర్చుని ధ్యానం చేసినప్పుడు నీ అంతరంగంలో నుంచి కొన్ని శబ్దములు వినపడవచ్చు. నీ మనస్సులో ఆలోచనలు తగ్గిపోయి, సందడి సద్దుమణిగినప్పుడు నీ ఆత్మకు నోరు విప్పే అవకాశం వస్తుంది. నీకేదో వినపడుతుంది. అది నీ ఆత్మ పలికే భాష – నీ మంత్రం, నిన్ను రక్షించి కాపాడే తంత్రం. నువ్వు సచేతనుడవైనప్పుడు నీకు ఏ ఆపద వచ్చినా నీలోంచి ఓ మంత్రం పెల్లుబికి వచ్చి నిన్ను రక్షిస్తుంది. – సంపాదకుడు

ఆపత్సమయంలో మంత్రోచ్చారణ అలవాటు చేసుకుంటే అద్భుతమైన ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఏ మంత్రం వల్లించాలో నీకే తెలుస్తుంది; కష్టసమయంలో నీలోకి పెల్లుబికివచ్చి ఏమీ తోచని, ఏమీ చేయని నిస్సహాయస్థితిలో ఉన్నప్పుడు అకస్మాత్తుగా నీకు స్ఫురిస్తుంది. కాని గుర్తుపెట్టుకొని కష్టాన్ని ఎదుర్కొనవలసి వచ్చినప్పుడల్లా వల్లించుకున్నట్లైతే అది అలవాటైపోతుంది. ఉదా: నీ వొంట్లో నలతగా ఉన్నట్లనిపించిందనుకో – ఏం జరగబోతోందో, ఏం జరగబోతోందో అని ఆదుర్దా పడుతూ వుంటావు. అటు

వంటి సందర్భాలలో అది అయాచితంగా నిన్ను ఆదుకుంటుంది. అది రెండు మూడు శబ్దముల కూర్పు కావచ్చును. అది నీ ఆత్మ స్వరూపము, నీ లోపలనుంచి పెల్లుబికివచ్చే మంత్రం. ఆ మంత్రం వల్లించినప్పుడల్లా నీలో ఒక పవిత్రమైన వాతావరణం ఏర్పడు తుంది. అప్పుడు నిన్నెవరూ ఏమీ చేయలేరు. ఎంతటి ప్రమాదం వచ్చినా, ఒకవేళ నిన్నెవ్వరైనా చంపేందుకు వచ్చినా కూడా నీకేం కాదు. అయితే ఏమాత్రం భయపడకుండా వుండాలి. గజగజా వణికిపోకూడదు. నీకే విధమైన (మానసిక, ప్రాణిక, భౌతిక, సాంవేదిక) కష్టమొచ్చినా ఆ మంత్రశబ్దం నీలోంచి పెల్లుబికి వస్తుంది. నువ్వీ విధమైన ప్రక్రియను అలవరుచుకున్నట్లైతే ఇక మీదట అది అప్రయత్నముగానే జరుగుతుంది. అప్పుడు నువ్వే చూస్తావు. నీకు ప్రమాదం ఎదురైనప్పుడల్ల నీ జిహ్వాపై ఆ మంత్రం దానంతటదే తారాడుతుంది. Then you will see that the results are wonderful.

*

నువ్వు హాయిగా నిద్రపోవాలంటే వెల్లకిలా పడుకోని నీ నరాల్ని, కండరాల్ని ఏమాత్రం బిగువు లేకుండా సడలించాలి. ఓ మెత్తని గుడ్డపీలికలా శరీరం తేలికగా వున్నట్లు అనిపించాలి. అదుపు లేని ఆలోచనలతో నిరంతరం పనిచేసే మెదడులోని కణజాలం వల్ల వ్యక్తి అలసిపోవడం కద్దు. కనుక ఏ విధమైన స్పందనలు గాని, యే వత్తిడిలేని పరిపూర్ణ ప్రశాంతతతో కూడిన విశ్రాంతి అవసరం. ఇది కేవలం ప్రారంభం మాత్రమే.

తరువాత శిరస్సు మొదలు సిరిపాదం వరకు బాహ్యాభ్యం తరభాగా లన్నింటినీ నిర్మలం చేసుకుని, నిరహంకార నిరామయ స్థితిలో సంపూర్ణ ఆత్మసమర్పణ చేసుకుని మంత్రం జపించడం మొదలుపెట్టాలి. ఆ మంత్రమే నీ హృదయంనుండి పెల్లుబికి ఒక ప్రార్థనగా వస్తుంది. కొంతసేపటికి మగతగా అనిపించి ఆ తర వాత ప్రశాంతంగా నిద్రపోతావు.

(*CWM* Vol. 4, pp. 389-90; Vol. 15, p. 399)

సూక్ష్మదేహాన్ని ఛేదించి వ్యాధి ప్రవేశించుట

24

దైహికకారణాలవల్లనో, మానసికకారణాలవల్లనో, బాహ్యాఅంతరంగ కారణాలవల్లనో అస్వస్థత కలిగిందనుకో. అది పైకివచ్చే ముందర లోపలిపొరల్లోనే రక్షాకవచమై రక్షిస్తున్న ఒక పొరను తాకుతుంది. ఈ పలుచని పొరని etheric body, nervous envelope అని వేరు వేరు పేర్లతో పిలుస్తూ వుంటారు. అది వేడివస్తువుల చుట్టూవుండే ఉష్ణతరంగాలవలె కనపడీ కనపడకుండా వుంటుంది. బాహ్యాజగత్తుతోడి సంపర్కమంతా దీని ద్వారానే జరగాలి. ఏ ఆపద వచ్చినా కూడా అది ముందర ఈ పొరను ఛేదించి నీలోకి ప్రవేశించాలి. ఈ కవచం ఉన్నంత వరకూ కలరా, ప్లేగు, మశూచి వంటి ఎంత భయంకరవ్యాధులున్న ప్రాంతాలకైనా నీవు నిర్భయంగా వెళ్ళవచ్చు. ఎటువంటి వ్యాధినైనా ఎదుర్కొని అది నీకు రక్షణ నిస్తుంది. అయితే ఈ విద్యను కొంచెం ప్రయత్నం చేసి నీవు నేర్చుకోవాలి. నీకా పొరను గురించి తెలిసినపుడు, దాని అభిజ్ఞతిని పొందినపుడు బైటనుంచి ఏదైనా ఒక స్పందన వచ్చి ఆ పొరను తాకినట్లైతే నీకు వెంటనే తెలిసిపోతుంది. ఒక వార్నింగు వస్తుందనమాట. అది నిన్ను వ్యాధులనించి, ప్రమాదాలనించి రక్షిస్తుంది. అందుచేత దీనిచే పూర్తిగా ఆచ్ఛాదించబడి వున్నట్లైతే శరీరం అన్ని రుగ్మతలనించి కాపాడబడుతుంది. కాని విసుగు, అసంతృప్తిలాంటివి యే కొంచెమైనా చాలు, దీనిని గాటు పెట్టడానికి. ఏ చిన్నగాటు పడినా, వ్యాధి శరీరంలోకి ప్రవేశించవచ్చు. సరియైన ప్రాణికసమతుల్యత వల్లనే వ్యాధినిరోధకశక్తి పెంపొంది యెటువంటి వ్యాధులు దరిజేరవని వైద్య శాస్త్రం సహితం చెపుతున్నది. చాలా సాధారణ జీవితం గడుపుతున్నవారిలో కూడా చాలామందికి ఎంత తినాలి? ఎంతసేపు నిద్రపోవాలి? అన్న అవగాహన వుంటే వారికి నాడీకవచం (nervous envelope) సుదృఢంగా వున్నదనుకోవాలి. అందుచేతనే వారు యెటువంటి వ్యాధి బారిన పడకుండా వుంటారు. ఈ రక్షా

కవచంలో బలహీనమైన కేంద్రాన్ని గమనించి జాగ్రత్తపడి, కొద్ది సేపు ధ్యానంచేసి ఆ శక్తిని ఆవాహన చేసినట్లయిన పరిస్థితి చక్కబడుతుంది. అంతర ప్రశాంతత చాలు దానిని నిరోధించడానికి.

(*CWM* Vol. 3, p. 89; Vol. 4, p. 63; Vol. 3, p. 88)

అనువాదం నడిమింటి విజయలక్ష్మి

25

ప్రశ్న: వ్యాధులు సూక్ష్మశరీరం ద్వారా మనలోకి ప్రవేశిస్తాయి. వాటిని నిరోధించటమెలా?

సుతిమెత్తని ఇంద్రియజ్ఞానంవలన వ్యాధి సూక్ష్మశరీరాన్ని తాకి లోనికి ప్రవేశించే ప్రయత్నం అనుభావ్యమౌతుంది. స్పష్టంగా స్పృశించినట్లు తెలియకపోయినా ఏదో ఒక అవ్యక్తభావన కలుగుతుంది, నిరాకరించగలిగే శక్తి అప్పటికి ఇంకా నీలో ఉంటుంది. ఆ సమయంలో తిరస్కరిస్తే జబ్బు తిరుగుమొహం పెడుతుంది. ఇందుకు కావాల్సినది సునిశిత ఇంద్రియజ్ఞానం. ఒక పద్ధతి ప్రకారం దృఢసంకల్పంతో ఈ ఇంద్రియజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. ముందు నీ సూక్ష్మశరీరావరణాన్ని నీ యెరుకలోనికి రాబట్టుకోగలగాలి. ఆ చైతన్యాన్ని తగిన రీతిలో అభివృద్ధిపరచుకోగలిగితే వ్యాధి స్పర్శజ్ఞానం నీకు సులభంగా లభిస్తుంది.

ఏదో ఒక చిన్న చికాకు కలుగుతుంది. అది ఎలా ఎక్కడి నుంచి వస్తుందో తెలియదు. అలా అని బలవంతంగా నెత్తిన పడినట్లుగానూ ఉండదు. దానిని నీవు తెలుసుకోగలిగి బలంగా త్రోసిపుచ్చగలుగుతే ఇకేమీ ఉండదు. అలా కాక నిశ్చైతన్యుడవుగా ఉంటే మాత్రం వెంటనే కాకుంటే మరికాస్సేపటిలో ఏదో ఒక సంకటం – ఏ నడుం నొప్పిలాంటిదో వస్తుంది. శరీరంలో అంతకు ముందున్న పొందిక, సామరస్యం సడలినట్లు, ఏదో తేడా వచ్చినట్లు అవగతమౌతుంది. ఆ సమయంలో సడలని విశ్వాసంతో, నన్నేదీ స్పృశించలేదనే బలమైన నమ్మకం కలిగి ఉండాలి. ఏ

మాత్రం జాప్యం లేకుండా ఇది వెనువెంటనే జరగాలి. అస్వస్థతను ఆలస్యంగా పసికట్టినప్పుడు నిశ్చలంగా కూర్చుని దివ్యశక్తిని ఆవాహనం చేసుకొని కలత చెందిన శరీరభాగంపై దృష్టిని సారించాలి. ఈ జాగ్రత్తలేవీ తీసుకొనకుండా మిన్నకుండిపోతే మాత్రం అస్వస్థత నీలో గూడుకట్టుకొని స్థిరపడటం ఖాయం. శారీరకస్థాయిలో ఏ అసౌకర్యం కలిగినా ఒక పద్ధతి ప్రకారం దానినుంచి విముక్తిపొందే ప్రయత్నం చేయాలి. సకాలంలో పద్ధతి ప్రకారం రోగనివారణ విధానాన్ని పాటించాలి. వైద్యవిధాన ప్రకారమే కాకుండ ఆధ్యాత్మికశక్తి సహాయంతో కూడా రోగనివారణను వేగిరపర్చవచ్చు. దీనికో కార్యాచరణ విధానము ఉన్నది. ఇది నాలుగు దశలలో సాగుతుంది. తక్షణమే చర్య తీసుకోవటం మొదటిది. కొన్ని నిముషాలనంతరం తీసుకునే చర్య రెండవది. కొన్ని గంటల తర్వాత అయితే అది మూడవ దశ. కొన్ని రోజులనంతరమైతే నాల్గవదశ. స్థిరపడిన సంకట నివారణ – శరీర గ్రహణశక్తికి, వ్యాధిగ్రస్త అంగము యొక్క ఇచ్ఛాశక్తికి లోబడి ఉంటుంది. వ్యాధి మనకి తెలియకుండానే లోనికి ప్రవేశించగలిగినదంటే, వ్యాధిగ్రస్తమైన శరీరభాగం, వ్యాధితో లాలూచీ పడినట్లు భావించాలి.

(*CWM* Vol. 4, pp. 267-70; Vol. 3, p. 88)

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

For your ill-health, do not forget to try to bring down the Divine Peace. Because no illness can resist the Peace of the Lord, and even to remember and to try will give you some relief.

The Mother

26

బాధానివారణ – I

శారీరక అస్వస్థతను రెండు రకాలుగా నిరోధించగలం. ఒక పద్ధతిలో వ్యాధివల్ల కలిగే బాధానుభవానికి అతీతంగా ఉండటం. ఇక్కడ వ్యాధి తాలూకు మూలకారణం నిర్మూలనం కాకపోవటంవల్ల బాధ మళ్లీ మళ్లీ అనుభవమయ్యే అవకాశం ఉంది. బాధని అదుపులో ఉంచి వ్యాధిని నిరోధించే మార్గం – బాహ్యాంతర పరిణామము ఇది. వ్యాధి మూలకారణం తెలుసుకొని నిర్మూలించటం శాశ్వత పరిష్కారం. ఇది అంతర పరిష్కారం. ఈ అవకాశం లేనప్పుడు మొదటిదే ప్రయోజనకరం. నిజానికది కూడా సార్థక పరిష్కారమే

ఉదా: కొంతమంది పంటినొప్పితో బాధపడుతూ ఉంటారు. భరించలేని బాధ. "అమ్మో! నా వల్ల కాదు! ఈ బాధ భరించలేను!" అని గగ్గోలు పెడతారు. ఇలా చేసినందువల్ల ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. నాకీ బాధ వద్దు మొర్రో అంటే బాధపోతుందా? ఇక్కడ ఒక పరిష్కారమేమంటే – కదలక మెదలక బాధపట్ల నిర్లిప్తంగా వ్యవహరించడం. ఆ నిర్లిప్తత ఓ మత్తుమందల్లే పని చేస్తుంది. ఫలితంగా మెదడుకి, ఆ శరీరావయవానికి మధ్య లంకె తెగిపోతుంది. ఇలా కొంతసేపు ఉండగలుగుతే బాధే మాయమైపోతుంది. ఇది తప్పనిసరిగా అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇందుకు జీవితంలో తరుచు ఎన్నో సందర్భాలలో అవకాశాలు తటస్థపడుతూ ఉంటాయి. ఇలా కాకుండా బాధ మీదే దృష్టినంతా కేంద్రీకరించినట్లయితే, అది మరింత రెచ్చిపోతుంది. కొంతమంది అన్యమనస్కంగా ఉన్నట్లు ఉంటారు. కాని మనసు ఎంతోసేపు నిలువదు. వెంటనే అనుకోకుండా బాధకి లోబడుతుంది. సంబంధిత నరం బాధను మెదడుకి చేరవేయటం ద్వారా బాధ తెలుస్తుంది. ఆ నరాన్ని నిశ్చలం చేసి స్పందించకుండా నియంత్రిస్తే బాధ టక్కున ఆగిపోతుంది. బాధాతప్తమైన నరం నిద్రావస్థలో ఉన్న భావన కలుగుతుంది. ముందు చెప్పినట్లు మత్తుమందులా

పనిచేస్తుంది. ఇందుకు అంతరంగ ప్రశాంతత, భగవద్విశ్వాసము జతపరుస్తే బాధ ఖాయంగా నయమౌతుంది.

పంటినొప్పి మెదడుకి చేరువగా ఉంటుంది కాబట్టి యోగానికిది జటిలమైన సమస్య. చెడిన దంతం బాగుపడకపోవచ్చు గాని బాధను నివారించుకోవచ్చు. సాధారణంగా దంతక్షయం అక్కడి నరంపై దెబ్బ కొడుతుంది. బాధ కలిగించే నరాన్ని అదుపుచేసి అక్కడ స్పందనను నిరోధిస్తే, ఈ ప్రక్రియను నీవు నిరంతరంగా పట్టుదలతో సాగిస్తే దోషభూయిష్ఠమైన నరం వైదొలగిపోతుంది. బాధ మాయమౌతుంది.

*

బంధాన్ని తెంచి బాధను తుంచివేయటం అత్యావశ్యకం. బంధం వల్లనే కదా బాధ!

ఉదాహరణకి – నువ్వు వేలు కోసుకుంటావు. అక్కడి నరం దెబ్బతింటుంది. వెంటనే ఆ నరం మెదడుకి ఇక్కడేదో జరగకూడనిది జరిగిందనే సమాచారం చేరవేస్తుంది. ఏమైందేమైందని నీవు గాబరా పడతావు. బాధ తెలుస్తుంది. ఉపశమనం చేస్తావు. బాధ మరీ భరించలేనిదిగా ఉంటే బంధాన్ని తెంచివేయి. "నీవు చేయవల్సిన పని నీవు చేశావు; నీ పని అయింది; ఇక నీవు శెలవు తీసుకో!" అని నరానికి నచ్చచెప్పు. ఇది నీవెంత చాకచక్యంగా చేయగలిగితే అంత సులువుగా బాధ పూర్తిగా మాయమైపోతుంది. ఇది అత్యుత్తమ పద్ధతి. అయ్యో బాధగా ఉందే అని వాపోయే దానికంటె ఇది నయమే కదా!

(*CWM* Vol. 6, pp. 406-08; Vol. 7, p. 149)

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

The particular place in the body affected by an illness is an index to the nature of the inner disharmony that has taken place.

27

సూక్ష్మదేహము వద్ద నిఘా

అసలు వ్యాధి రాకుండా నిరోధించడం ఎలా? ఒకవేళ వ్యాధి వచ్చినా దానిని నివారించటమెలా?

మామూలు వైద్యంద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి అది ఫలిస్తుంది. ఏ పరిస్థితులలో అంతా సవ్యంగా ఉంటుందో, ఆ పరిస్థితులు తనకు ఇవ్వబడ్డాయని దేహం నమ్మినప్పుడు సాధారణంగా ఆ చికిత్స ఫలిస్తుంది. అంతా సవ్యంగా ఉంటుందని శరీరం నిర్ణయం తీసుకుంటే, ఆ వ్యాధి నయమవుతుంది. అయితే, తనకు నయం కావాలన్న సంకల్పం శరీరానికి లేనప్పుడు, ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా వ్యాధి నయం కాదు. అనుభవం ద్వారా ఈ విషయం నాకు తెలిసింది. ఎంతటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధి అయినప్పటికీ, అయిదు నిమిషాలలో నయం అయిన సందర్భాలు నాకు తెలుసు. ప్రాణాంతకమైన పరిస్థితి ఏమీ లేకపోయినా, అది ఉందనుకుని పదే పదే భావించడంవల్ల నిజంగానే ఆ వ్యాధి ప్రాణాంతకమైన సందర్భాలూ నాకు తెలుసు. అట్టి వ్యక్తుల విషయంలో వ్యాధి నయం అయ్యేటట్లు శరీరాన్ని ఒప్పించడం చాలా కష్టం.

ఇటువంటి సందర్భాలలో చాలా అప్రమత్తంగా. విచక్షణతో శరీరాన్ని శోధించాలి. శరీరంలో ఒక భాగం వ్యాధిగ్రస్తం కావడంతో ఏదో ఆనందం పొందుతుందన్న విషయాన్ని గుర్తించాలి. దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఈర్ష్యవల్ల వ్యాధి వచ్చినవారు ఉన్నారు. ద్వేషంవల్ల రోగగ్రస్తులవుతారు. నిరాశవల్ల జబ్బు వస్తుంది. ఇవి బలమైన కారణాలు కావు. చైతన్యంలో ఓ చిన్న కదలిక అంతే. ఎప్పుడైనా, విసుగుచెంది – "ఏం జరుగుతుందో నీకు తెలుస్తుంది. నాకు ఇలా చేసినందుకు ఫలితం ఏమిటో తెలుస్తుంది. వస్తే రానీ. నాకు వ్యాధి వస్తుంది" అంటుంటారు. ఎవరూ బాహాటంగా తమకు తాము అలా అనుకోరు. కాని తమలో తాము

తిట్టుకొంటారు. కాని లోపల ఎక్కడో ఏదో ఆ విధంగా ఆలోచి స్తుంది.

శరీరంలో చిన్నదో, పెద్దదో ఒక అపశ్రుతి, ఒక అవ్యవస్థ ఏర్పడినట్లు కనుగొన్నప్పుడు రెండు పనులు చేయాలి. ఈ అప శ్రుతి ఒక ప్రకంపనాన్ని కల్గిస్తుంది. శరీరంలో, భౌతికచేతనలో అశాంతిని కల్గిస్తుంది. అది ఒక జ్వరం లాంటిది. జ్వరం కాకపో యినా, జ్వరంగా భావించి ఒక మూల పడుకోవడం వంటిది. కొంతమందికి మనస్సంతా అశాంతి. మొదట చేయవలసింది తనకు తాను ప్రశాంతపరచుకోవడం. ఈ చిన్న మూలలో (మొత్తం శరీరంలో కాకపోవచ్చును) పూర్తి ఎరుకతో మనస్సుకు శాంతి, విశ్రాంతి తెచ్చుకోవడం. తరువాత శరీరంలో కలిగిన రుగ్మతకు కారణం తెలుస్తుంది. చాలా కారణాలుండవచ్చును. కాని ఈ రుగ్మతకు అసలు కారణం తెలుసుకోడానికి యత్నించాలి. వెలుగు, విజ్ఞానం వత్తిడి ద్వారా, ఆధ్యాత్మికశక్తి ద్వారా శరీరంలో సామ రస్యాన్ని తిరిగి నెలకొల్పాలి. ఒకవేళ రుగ్మతకు లోనైన భాగం ప్రతిస్పందిస్తే, మొండిగా ప్రతిఘటించకపోతే, కొద్ది సెకండ్లలో వ్యాధిని నయం చేయవచ్చును.

ఎప్పుడూ అలా జరగదు. ఒక్కొక్కసారి నేను చెప్పినట్లు దుష్టసంకల్పం వుంటుంది. శరీరం సమ్మె చేస్తుంది. వ్యాధి ఫలి తాలు చవి చూడాలని కోరిక కలుగుతుంది. దానికి మరికొంత కాలం పడుతుంది. ఒకవేళ దుష్టసంకల్పం ఏదీ లేకపోతే, కొంత కాలానికి ఆధ్యాత్మికశక్తి పనిచేస్తుంది. కొద్దినిమిషాల పిమ్మట, లేదా కొన్ని గంటల పిమ్మట, లేదా కొద్ది రోజుల పిమ్మట వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.

ప్రతికూలశక్తుల (adverse forces) ప్రత్యేక దాడుల విష యంలో, శరీరంలోని అపస్వరం, అవ్యవస్థ మరింత క్లిష్టమవుతుంది. శరీరసంకల్పంతోనేగాక ఇంకా అనేక ఇతర అంశాలతో సంబంధం వుంటుంది. వాటిని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. "నా మట్టుకు నాకు దుష్టసంకల్పం లేదని" ఎవరైనా అంటే ఆ వాదాన్ని నేను ఒప్పు కోను. చైతన్యం ఎప్పుడూ కూడా వ్యాధిగ్రస్తం కాకూడదని కోరు

కుంటుంది. 'నాకు జబ్బు కావాలని' ఉన్మాదులు కోరుకుంటారు. వ్యాధి రావాలని చైతన్యం కోరుకోదు. శరీరంలో ఒక భాగం, లేదా ప్రాణికంలోని ఒక శకలం తప్పుదారి తొక్కి జబ్బు రావాలని కోరుకుంటుంది. ఎంతో శ్రద్ధతో పరిశీలిస్తే తప్ప ఈ విషయం తెలియదు. నిజంగా హాని చేయాలని కోరే అసురశక్తుల వత్తిడి, దాడి దీని వెనుక వుంటే, పరిస్థితి (ఆరోగ్యం) సంక్లిష్టమవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక తప్పిదం ద్వారా, హింస, ద్వేషం, క్రోధం, వ్యర్థపటాటోపం ద్వారా అసురశక్తులకు ద్వారం తెరువబడుతుంది. వచ్చే పోయే కదలికల ద్వారా కూడా ద్వారం తెరుచుకుంటుంది. ఎప్పుడూ గమనిస్తూ అవకాశం కోసం ఎదురుచూసే దుష్టశక్తులు ఎప్పుడూ వుంటాయి. అందువల్ల చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. అయితే ఏదో ఒక కారణంగా ఒక దుష్టభావం రక్షణకవచాన్ని చీల్చివేస్తుంది. వ్యాధిని తీవ్రతరం చేస్తుంది. అధ్వాన్నస్థితికి తీసుకుని వెళ్తుంది. అటువంటి సందర్భంలో ప్రథమ సాధనాలు చాలవు. అప్పుడు నువ్వు చేయవలసింది మరొకటి వుంది. ఆధ్యాత్మిక ప్రక్షాళన చేసే శక్తిని చేర్చాలి. అది పరిపూర్ణమైన నిర్మాణాత్మకశక్తి. వినాశనాత్మకమైనది ఏదీ కూడా దానిముందు నిలబడలేదు. నీకీ శక్తి వుంటే, లేదా దానిని అడిగి సంపాదిస్తే, ఆ శక్తిని నీవు ఆ ప్రదేశంపై కేంద్రీకరిస్తే దుష్టశక్తి వెంటనే మటుమాయం అవుతుంది. ఈ శక్తి వలయం మధ్య అది వుంటే, అది అదృశ్యమైపోతుంది. ఈ శక్తి సమీపంలో ఏ విచ్ఛిన్నకర దుష్టశక్తి మనజాలదు. అందువల్ల నీ అనారోగ్యం మాయమైపోతుంది. దానితోపాటు దుష్టశక్తీ మాయమైపోతుంది. దానిని నిర్మాణాత్మక శక్తిగా మార్చవచ్చును. అది సాధ్యమే. లేదా దానిని అదృశ్యం చేయవచ్చును. శూన్యంగా మిగల్చవచ్చు. ఆ శక్తితో వ్యాధిని నయం చేయవచ్చును. ఇక తిరిగి ఆ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు పూర్తిగా తొలగిపోతాయి. జీవితంలో అది తిరిగి రాకుండా వ్యాధి పూర్తిగా నయం అవుతుంది.

(*CWM* Vol. 5, pp. 185-88; Vol. 15, p. 147)

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

28, 29

శరీరావయవాలను సడలించుట

ప్రశ్న: స్వీకరణ సామర్థ్యాన్ని పెంచటమెలా?

సడలింపు చర్యలు

మొదటి షరతు: సాధ్యమైనంత నిశ్శబ్దంగా ఉండటం. నీ అస్తిత్వములోని వేరు వేరు భాగాలలోకి ఏదైనా ఒక శక్తి వచ్చి దాన్ని నీవు స్వీకరించలేకపోతే అవి ముడుచుకుపోతున్నట్లు గమనిస్తావు. ప్రాణిక స్థితిలో మనస్సులో లేదా శరీరములో కఠినం అయ్యేది ఏదో ఒకటి ఉంది. ఒక బిరుసుతనం ఉంది. అది దెబ్బ తీస్తుంది. అప్పుడు మానసిక, ప్రాణిక లేదా శారీరక బాధ అనుభవం అవుతుంది కనుక మొట్టమొదట చేయవలసింది నీ ఇచ్ఛను ప్రయోగించి ఈ ముడుచుకుపోవటాన్ని సడలించాలి. విశ్రాంతుడవు కావటం ఎలాగో, అస్తిత్వంలో ఏ భాగంలోనైనా ఏర్పడే ఈ బిగువును సడలించడం ఎలాగో నీవు నేర్చుకోవాలి.

విస్తరణకు మార్గములు

ఈ సంకోచాన్ని సడలించే పద్ధతి మనస్సులోను, ప్రాణిక స్థితిలోను శరీరంలోను వేరు వేరుగా ఉంటుంది. కాని దాని మూల స్వరూపమొకటే. ఒకసారి ఒత్తిడిని సడలించిన తర్వాత నీకు నొప్పి తగ్గిపోయిందో లేదో అని మొదట చూస్తావు. అది ఒక చిన్న క్షణిక నిరోధకమని ఋజువవుతుంది. కాని బాధ కొనసాగినట్లైతే నీకు సహాయపడేదాన్ని తప్పక స్వీకరించవలసిన దాన్ని స్వీకరించటం కోసం సామర్థ్యాన్ని అధికం చేయటం అవసరం అయినట్లైతే, ఈ సంకోచాన్ని సడలించిన తర్వాత నిన్ను నీవు విశాలం చేసుకోటానికి ప్రయత్నించటం ఆరంభించు – నిన్ను నీవు విశాలం చేసుకుంటున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. వీపు క్రింద ఒకచెక్క పెట్టుకొని నీటి మీద తేలిపోతున్నట్లు ఊహించటం కొంతమందికి ఉపయోగకరంగా కనిపిస్తుంది. అప్పుడు వారు తమను తాము విశాలం చేసుకొంటారు. విస్తార జలరాశితో ఒకటి అయ్యేదాకా విశాలం అవుతారు. మరికొందరు ఆకాశంలో

నక్షత్రాలతో ఏకమవాలని పయత్నిస్తారు. కనుక అధికాధికంగా ఆకాశంతో తాము ఒకటి అయిపోయి విశాలం అవుతారు.

చేతనా పర్యాప్తి

ఇంకా కొందరికి ఈ మానసిక చిత్రాలతో అవసరం ఉండదు. వారి చైతన్యాన్ని గురించి వారు తెలుసుకోగలరు. అది అపారం అయ్యే వరకూ దాన్ని మరీ మరీ విస్తారం చేస్తారు. భూమి అంత, విశ్వమంత పెద్దది అయ్యేటట్లు చేయగలరు. ఆ విధంగా చేస్తే ఎవరైనా నిజంగా స్వీకరణ సామర్థ్యంకల వారవుతారు. నేను చెప్పినట్లు ఇది శిక్షణకు సంబంధించిన విషయము. ఏది ఏమైనా తక్షణదృష్టిలో, ఏదైనా వచ్చినప్పుడు అది చాలా బలంగా ఉందనిపించి తలనొప్పి కలగచేసినపుడు, దాన్ని సహించలేనప్పుడు పద్ధతి అదే – ఆ బిగువును సడలించాలి. ఆలోచన ద్వారా కూడా చేయవచ్చు. శాంతిని, నిశ్చలత్వాన్ని పిలవవచ్చు. (శాంతి అనుభూతి చాలవరకు ఇబ్బందిని తొలగిస్తుంది) "శాంతి, శాంతి, శాంతి, నిశ్చలత్వం స్థిరప్రశాంతి" అంటూ అనేక అసౌకర్యాలు, నాభీకేంద్ర సంకోచం వంటి ఎంతో అనిష్టమై, కొన్నిసార్లు వికారాన్ని కలిగించి ఉక్కిరిబిక్కిరి అయినట్లు తిరిగి శ్వాసించలేనట్లు అనిపించిన భౌతిక అసౌకర్యములు కూడా, ఆ విధంగా మాయమైపోతాయి. ప్రభావానికి లోనయింది నాడీకేంద్రం అన్న మాట! సులభంగా అది ప్రభావితం అవుతుంది. నాభీకేంద్రానికి ఏదైనా జరిగిన వెంటనే "స్థిరప్రశాంతి, స్థిరప్రశాంతి, స్థిరప్రశాంతి" అని నీవు అనాలి. ఒత్తిడి తగ్గేంతవరకూ నీవు అధికాధికంగా స్థిరప్రశాంతుడవు కావాలి.

(*CWM* Vol. 4, pp. 265-66; Vol. 10, p. 323)

అనువాదం: తెన్నేటి పూర్ణచంద్రరావు

ఏ కష్టమొచ్చినాసరే, 'ఓం' 'ఓం' అని జపిస్తే, చాలు – అది మాయమైపోతుంది.

30

మనస్సు చేసే అభాసు

మానవజాతి తన మానసిక అపభ్రంశములను నిర్మూలన చేసినపుడు మాత్రమే, అతిమానస చేతనను అభివ్యక్తము చేయగలదు. అటు పిమ్మటనే మనస్సు నష్టపరచిన సహజమైన ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందగలదు.

*

మనస్సుయొక్క నిరంకుశత్వమే మానవజాతిని ఔషధములకు వైద్యులకు బానిసగా చేసినది. తత్కారణముగా భయంకర రోగములు అమితముగా పెరుగుచున్నవి

అందుకు, మానవునకు మిగిలిన ఏకైక తరుణోపాయమేమనగా, తాను తన మానసిక ఏలుబడి నుండి తప్పించుకొని, దైవప్రభావమునకు ఉన్మీలమగుటయే. పూర్ణశరణాగతిని పొందుట ద్వారా ఆ స్థితి చేజిక్కును.

(*CWM* Vol. 10, pp. 326-27, 323)

31

దృష్టిని శరీరమునందు కేంద్రీకరించరాదు

నేననేక పర్యాయములు దీనిని గమనించితిని..... వాస్తవానికి వ్యక్తి తనకు తానుగనే అస్వస్థతకు గురిచేసుకొనును. అదే చేతన కుంచించుకుపోవుట లేక విచ్ఛిన్నమైపోవుట... and it is because of this imbecility that all goes wrong – it is strange! The ego-centric imbecility, it is that which Sri Aurobindo calls “the old man”. అటులగాక ఎల్లెడల చేతనానుగ్రహములే వెల్లివిరిసినయెడల అంతా ఆరోగ్యమే... అంతా మహాభాగ్యమే.

...as I have said, for all the actions of life, even the most ordinary, it is demonstrated that if the presence of the ego is suffered (surely to make you understand what it is), it can really

lead to an imbalance of health, and that the only remedy is the disappearance of the ego – and at the same time the disappearance of all illness.

(*CWM* Vol. 11, pp. 207, 219; Vol. 14, p. 278)

అనువాదం: దామెర వేంకటేశ్వరరావు

32

బాధలు నేర్పే పాఠాలు

బాధ మనకి ఏదో పాఠం నేర్పడానికే వస్తుంది. మనం ఎంత త్వరగా ఆ పాఠం నేర్చుకుంటే దాని అవసరం అంత త్వరగా తీరిపోతుంది. మనకి బాధ ఎందుకు వస్తోందో అనే రహస్యం తెలిసిపోతే, ఆ తరువాత బాధపడటం అసంభవం, ఎందుకంటే మనకి బాధకి కారణం, మూలం, దానిని అధిగమించే మార్గం కూడా తెలిసిపోతాయి.

అహం అనే బంధిఖానాలోంచి బయటపడి భగవంతునితో ఏకమై ఇంక ఎట్టి పరిస్థితులలో కూడా ఆయన నుంచి వేరుకాకుండ ఉండటమే బాధని అధిగమించే రహస్యం. ఇది తెలుసుకుంటే ఇంక బాధకి అస్తిత్వం ఉండదు కనుక అది మాయమైపోతుంది. అంతరాంతరాల్లో, ఆత్మలో, ఆధ్యాత్మిక జాగృతిలోనే కాదు, ఈ జ్ఞానం మన దైనందిన జీవితంలోను, బాహ్యాశరీరంలో కూడా సర్వదుఃఖహారిణి.

ఈ రహస్యం తెలుసుకుని ఆచరిస్తే దానివలన తొలగని వ్యాధి కానీ, సంకటం కానీ ఉండదు. జీవియొక్క సూక్ష్మభాగాలలోనే కాక స్థూలశరీరంలోని కణాలు కూడా బాధనుంచి విముక్తి పొందుతాయి!

మనలోని ప్రతి కణానికీ దాని దివ్యత్వమును, దాని అస్తిత్వం వెనక ఉన్న పూర్ణసత్యమును గురించి తెలియజేయగలిగితే, ప్రతి కణమూ ఈ విశాలవిశ్వమంతటితో సామరస్యము జెందినట్లయితే అన్ని వ్యాధులు తొలగిపోయినట్టే.

ఇది సాధించాలంటే భయము, పిరికితనము ఉండకూడదు. శరీర అస్వస్థతకి ఏమాత్రం భయపడకూడదు, పారిపోకూడదు, దానిని స్థిమితంతో, నిబ్బరంతో, ధైర్యంతో ఈ అస్వస్థత ఒక భ్రమ, మిథ్య, అసత్యము. అనే నమ్మకంతో ఉండాలి. ఎప్పుడైతే మనం పూర్తి విశ్వాసంతో, స్థిరచిత్తంతో భగవదనుగ్రహానికి లోబడతామో, అప్పుడు ఈ భావన మన అంతస్సులో స్థిరపడ్డట్టే. అణువణువునా స్థిరపడి ప్రతి అణువు నీ ప్రతి కణాన్నీ అనంత ఆనందంలో పాలు పంచుకోనిస్తుంది.

... everything depends simply on how it is linked with the Divine – upon the state of its receptive surrender.... The same thing which is the cause of a – more than a discomfort – a suffering, an almost unbearable ailment, with just a change in the receptivity of the body towards the Divine, disappears all of a sudden – and can even move to a blissful state. I have had the experience several times. **For me it is only a question of sincerity become intense – in the consciousness that everything is the action of the Divine and that his action moves towards the quickest possible realisation, in the given conditions.**

I might say: the cells of the body must learn to seek their support only in the Divine, until the moment when they are able to feel that they are the expression of the Divine.

(*CWM* Vol. 9, pp. 41, 42: Vol. 11, pp. 273, 272)

అనువాదం: బి. వరలక్ష్మి

On Vijaya Dashami: 29 Sept. 1971

(Durga Puja: Victory Day)

Victory, it is Harmony; Victory, it is the Divine; and for the body, Victory is good health. Each and every ailment, each and every illness is a falsehood.

I know, O God, the day shall dawn at last
When man shall rise from playing with the mud
And taking in his hands the sun and stars
Remould appearance, law and process old.
Then, pain and discord vanished from the world,
Shall the dead wilderness accept the rose
And the hushed desert babble of its rills;
Man once more seem the image true of God.

Sri Aurobindo

(*SABCL* Vol. 5, p. 89)

సమాచార పత్రం

శ్రీఅరబిందో సొసైటీ వార్షిక సమావేశములు ఆగష్టు 12, 13, 14, 2003 తేదీలలో పాండిచ్చేరిలో జరుపబడును. ధార్ (మ. ప్ర)లో శ్రీఅరవిందుల పవిత్ర అవశేషములు ఏప్రిల్ 11 వ తేదీన ప్రతిష్ఠించబడినవి. చండీగర్ లో 21 ఫిబ్రవరి 2003 నాడు శ్రీమాత 125 వ జన్మదినమహోత్సవములు జరుపబడినవి. జెనరల్ J.F.R. Jacob పంజాబ్ గవర్నరుగారు శ్రీఅరవిందుల సమాధి నుంచి తీయబడిన మట్టితో నూతనభవనమునకు శంఖుస్థాపన గావించిరి. సూరత్ (గుజరాతు) వారు 4-6 ఏప్రిల్ 2003 తేదీలలో యువజన సమావేశములు జరుపుకొనిరి. ఉజ్జయిని (మ.ప్ర) కేంద్రములో ధార్‌కు తీసికునిపోబడుతున్న శ్రీఅరవిందుల పవిత్ర అవశేషములు 9 ఏప్రిల్ నాడు భక్తుల దర్శనార్థమై కొంతసేపు ఉంచబడినవి. తిరుపతిలో గోపాల్ భట్టాచార్జీగారు వార్షికోత్సవ సందర్భములో 'పూర్ణయోగమును అభ్యసించటమెలా' అనే అంశముపై ప్రసంగించిరి. ముంబైలో శ్రీ ప్రదీప్‌నరంగ్ గారు 'The Significance of Manifestation of Sri Aurobindo' అనే విషయముపై 10 ఏప్రిలు 2003 నాడు ప్రసంగించిరి. చెన్నై పాత వాషర్‌మెన్ పేటలో ఒక స్టడీ సర్కిల్, కడ్డలూరులో ఒక కేంద్రము ప్రారంభించబడి

నవి, చెంగల్‌పట్టు కేంద్రమువారు 20 ఏప్రిల్ 2003 నాడు వార్షికోత్సవమును జరుపుకొనిరి.

చివరి మాట

పూర్వకాలము అనేక సమస్యలతో సతమతమౌతున్న ఒక రాజు ఆస్థానవిద్వాంసుల నందరిని సమావేశపరచి కష్టసమయాలలో పనికివచ్చే ఓ చిన్నసూక్తిని కనిపెట్టమన్నాడు. ఆ సూక్తి తన ఉంగరం మీద చెక్కబడేందుకు వీలుగా ఉండాలి. మంచిరోజుల్లోను, కష్టసమయాలలోను అన్ని పరిస్థితులకు సరిపోయేటట్లు వుండాలి. మానవజీవితంలో సర్వకాల సర్వావస్థలయందు ఏం జరిగినా కూడా అది మార్గదర్శకంగా వుండాలి.

ఆ మేధావులందరు ఆలోచించి ఆలోచించి ఆఖరుకి ఆ magic words మంత్రవాక్కులతో రాజుగారి దగ్గరకు వెళ్లారు. ఆ మాటలు చాలా అద్భుతమైనవని, అన్ని పరిస్థితులలోను పనికి వస్తాయని చెప్పారు:

words for every change or chance of fortune, declared the wise men... words to fit every situation, good or bad... words to ease the heart and mind in every circumstance. And the words they gave the king to engrave on his ring were:

This, too, shall pass away.

అనామకుడు

Finally it is faith that cures.